Exerzitien
im Alltag
im Bistum St.Gallen
2024

SEHNSUCHT

Jeder Mensch sucht.
Solange wir leben,
suchen wir.

SEHNSUCHT

Jeder Mensch sucht.
Solange wir leben,
suchen wir.

Exerzitien
im Alltag
im Bistum St.Gallen
2024

Einleitung

Jeder Mensch hat Grundbedürfnisse, die er sich nicht selbst erfüllen kann. Wir alle brauchen ein materielles Umfeld, in dem wir bekommen, was nötig ist zum Leben: Nahrung, Sicherheit, ein Dach über dem Kopf. Darüber hinaus sind wir auch auf ein soziales Umfeld angewiesen: kein Mensch kann ohne andere Menschen leben. Im Letzten brauchen wir auch ein geistig-spirituelles Umfeld, das dem Leben Sinn und Orientierung ermöglicht. Für gläubige Menschen hängen diese drei Bedürfnis-Ebenen zusammen; sie können nie voneinander getrennt werden. Ob aber Erfüllung tatsächlich möglich ist, bleibt ungewiss. Das Problem liegt im Detail: Wie gelingt es mir in meiner Partnerschaft, Familie, in meinen Beziehungen, in meiner Gemeinschaft, meinem Team eigene und fremde Bedürfnisse wahrzunehmen, zu erfüllen – aber auch immer wieder einen Weg zu finden, auf die unmittelbare Erfüllung zu verzichten?

Jesus hat von sich gesagt, dass er gekommen ist, damit die Menschen «das Leben haben und es in Fülle haben» (Johannesevangelium 10,10). Was ist das, dieses Leben in Fülle? Was meint Jesus damit? Die mittelalterliche Theologie spricht von einem «natürlichen Verlangen» des Menschen nach diesem Leben in Fülle. Heute brauchen wir dafür eher das Wort «Sehnsucht». Ein erfülltes Leben – so die Erfahrung vieler Christ:innen – ist nur in Gott zu finden. Lässt sich ein Mensch auf dieses Verlangen, diese Sehnsucht ein, so wird er das Glück finden – wenn auch nicht ohne Schwierigkeiten und Leiden. Glauben bedeutet das Vertrauen, dass die Erfüllung von Gott her geschenkt wird.

Die dreiwöchigen Exerzitien im Alltag nehmen mit auf die Spur der Suche nach dem Leben in Fülle. Es ist ein Übungsweg, der zur Umsetzung, zur Tat begleitet und Vertrauen und Hoffnung für diesen Weg bestärkt.

Diese Exerzitien regen an, die eigene Bibel zur Hand zu nehmen und die wenigen Sätze, die vor allem in der zweiten und dritten Woche vorkommen, selber nachzulesen.

Hildegard Aepli

Die tägliche Gebetszeit

ICH FINDE MEINE ZEIT UND BLEIBE IHR TREU

Es ist hilfreich, an jedem Tag eine feste Zeit einzurichten, zu der ich mich zu den Übungen dieses Tages zurückziehe:

Es soll jeweils eine Zeit sein, in der es die Umstände am besten zulassen. Ein fester Rhythmus hilft durchzuhalten.

ICH FINDE MEINEN ORT UND MEINE HALTUNG

Es ist wichtig, den Ort zu finden, an dem ich ungestört bin und mich wohl fühle:

Ein Platz, an dem ich zur Ruhe komme;
den Ort einfach herrichten: ein Bild, ein Kreuz, eine Kerze, eine Pflanze..., so dass es mir zur Sammlung verhilft,
evtl. einen Zettel an der Tür „Bitte nicht stören" anbringen,
eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die mir hilft, entspannt, offen und wach zu sein.

ICH FINDE WEGE, MICH NICHT ABLENKEN ZU LASSEN

Es ist entlastend, mögliche Ablenkungen zu vermeiden:

Telefon abstellen, sich entscheiden, nicht abzuheben, Absprache mit den Mitwohnenden, nicht zu stören, Zettel und Stift, um evtl. zu notieren, was mir an nötigen Erledigungen einfällt, Wecker oder Timer bereitstellen.

Struktur einer Gebetszeit

1. ANFANG

Ich beginne mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung...

2. WAHRNEHMUNG

Ich beobachte meine Stimmung, meine Gedanken, mein körperliches Befinden. Ich stelle fest, dass ich jetzt in dieser Verfassung da bin, ohne mich ändern zu wollen. Ich entscheide mich, diese stille Zeit Gott zu schenken.

3. GEBET

Ich bete wähle ein Gebet aus. Das immer gleiche Gebet, vertieft dieses.

4. IMPULS DES TAGES

5. NACHKLANG

Was klingt bei mir an? Was berührt mich? Was löst Widerstand aus? Wo bin ich selber gemeint?

6. GESPRÄCH

Mit Jesus, mit Gott oder Maria in einfachen Worten sprechen, sagen, was mich bewegt, was mich angeht.

7. STILLE

Ignatius von Loyola sagt, dass nicht das Vielwissen die Seele sättigt, sondern das Verkosten der Dinge von innen her. Ich versuche in der Stille zu bleiben mit dem, was mir geschmeckt hat oder auch mit dem, was nicht so leicht verdaulich ist.

8. ABSCHLUSS

z. B. mit einer Verneigung, einem Kreuzzeichen...

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit als Tagesabschluss

Dieses Gebet ist für Ignatius von Loyola das wichtigste Gebet. Es ist der Tagesrückblick zusammen mit Jesus oder Gott. Im Wissen darum, dass Gott nicht richtend und bewertend auf uns schaut, sondern sanftmütig, barmherzig und gnädig, übe ich am Ende eines Tages, mit diesem Blick auf mich selber zu schauen. Dabei stelle ich mir die Frage: Wofür bin ich heute dankbar?

Danach rolle ich Stunde für Stunde den Tag nochmals auf und gebe Raum für die Begegnungen und Situationen, die Ereignisse und Tätigkeiten. Ich mache das nicht akribisch, sondern eher mit Neugier darauf, was sich jetzt zeigt. Vieles fühlt sich im Nachhinein, im Nachklang anders an. Auf diese Art und Weise lege ich den Tag in Gottes Hände zurück.

EINE MÖGLICHKEIT ÜBER YOUTUBE:

Gib in deine Internetsuchmaschine ein:
Abendgebet Holger Pyka.

Wie gefällt dir dieses Abendgebet?

Morgengebet

Leite mich, mein treuer Gott,
lenke Herz und Sinne,
dass ich diesen Tag mit dir
frohgemut beginne.

Leite mich, mein treuer Gott,
lenke meine Worte,
dass sie schlicht und heilsam sind,
auch an dunklem Orte.

Leite mich, mein treuer Gott,
lenke meine Taten,
dass, von deinem Geist erfüllt,
sie mir wohl geraten.

Leite mich, mein treuer Gott,
lenke meine Seele,
dass ich weise und bedacht
stets das Gute wähle.

Leite mich, mein treuer Gott,
lenke meinen Willen.
Gib mir Liebe. Sie allein
kann die Sehnsucht stillen.

© Arnd Herrmann

Abendgebet

Wende deine Barmherzigkeit nicht von mir ab, Gott,
und nimm deine Freundlichkeit nicht weg von mir.
Strecke mir immer deine Hand entgegen,
und führe mich bis zum Ende des Weges, wie du es willst.

Lass mich eine Freude sein für dich,
damit du geehrt wirst.
Lass mich erlöst werden vom Bösen
um deines Namens willen.

Lehre mich die Lieder, die deine Wirklichkeit besingen.
Lass mich durch dich Frucht bringen.
Bringe durch mich
die Zither deiner Geistkraft zum Klingen,
dass ich dich, Gott, du Ewige, lobpreisen kann.

Deine Güte ist so gross, gib mir meinen Anteil daran.
Eile doch, meine Sehnsucht zu erfüllen.
Denn du kannst alles geben, was ich brauche.
Amen.

Nach den Oden Salomons, Ode 14,3–10
Die Oden Salomos sind eine christliche Liedersammlung, die wahrscheinlich um 130 n. Chr. verfasst wurde.

Kurze Gebete

Hier bin ich, Gott, vor dir, so wie ich bin –
mit meiner Sehnsucht, meiner Hoffnung, meiner Freude,
meinem Ärger, meiner Müdigkeit…
Hilf mir zu sehen, was du mir zeigen möchtest,
zu hören, was du mir sagen möchtest,
zu spüren, dass du mit mir gehst und bei mir bleibst.
So bin ich jetzt vor dir.

Quelle unbekannt

Ich suche Dich

Meine Worte
wissen Dich nicht
zu sagen
Meine Gedanken
können Dich nicht
fassen
Und doch sucht Dich
mein Sehnen ohne Ende
Lass es still werden
in mir
bis auf den Grund
meiner Seele
dass ich dir begegne

Antje Sabine Naegeli

Bibeltext für die erste Woche

Eines erbitte ich von der Ewigen,
das wünsche ich mir:

Ich möchte im Haus der Ewigen bleiben
alle Tage meines Lebens,

um die Freundlichkeit der Ewigen zu erfahren
und in ihrem Tempel Einsicht zu gewinnen.

Sie wird mich verstecken
in ihrer schützenden Hütte am Unglückstag.
Sie wird mich verbergen in ihrem schirmenden Zelt.
Hoch auf einen Felsen wird sie mich stellen.

Psalm 27 Verse 2–5 aus der Bibel in gerechter Sprache

Tag 1

TAG DER BITTE

Für das Wort «Sehnsucht» gibt es verschiedene Ausdrücke, Begriffe oder Annäherungen:

Sehnsucht meint Bedürftigkeit
Es fehlt mir jemand oder etwas
Sehnsucht ist wie Heimweh
Ein Vermissen
Suchen
Verlangen haben
Ausschau halten

SEHNSUCHT BEDEUTET FÜR MICH:

.....

.....

IMPULS:

- Ich halte Ausschau nach einem Platz, einem Sessel, einem Stuhl, der für mich in diesen Exerzitien im Alltag zum Ort für den Übungsweg, zum Ort für meine Sehnsucht werden kann.
- Ich lese einige Male die Verse von Psalm 27.
- Ich verweile bei der Bitte im Psalm und horche auf meine eigene Bitte.

Platz für meine Sehnsucht

Tag 2

TAG DER ZUGEHÖRIGKEIT

Eine ganz tiefe Sehnsucht von jedem Menschen ist es, dazu zu gehören: Zu einem Menschen, zu einer Gemeinschaft, zu Freund:innen, zu einem Verein, letztlich im Tiefsten zu Gott.

Die Taufe ist in den christlichen Kirchen das Zeichen dafür. In der Taufe wird jedem Menschen für immer gültig zugesprochen: Du gehörst dazu. Unwiderruflich. Du gehörst zur Welt von Gott.

IMPULS:

- Ich notiere: Zu wem gehöre ich? Wo gehöre ich dazu?
- Ich spreche den Satz laut oder innerlich: Ich gehöre (zu) Gott.
- Ich versuche, den Satz eine oder zwei Minuten lang mit Pausen zu wiederholen.
- Ich horche auf den Nachklang des Satzes.
- Ich spreche mit Gott darüber, wie es mir damit geht.

Gedanken zum Tag

Tag 3

TAG DER FRAGEN

Eine grosse Sehnsucht von Menschen ist, sinnvoll und ganz zu leben. Wir wollen nicht halbpatzig leben und schon gar nicht am eigenen Leben vorbei, sondern ganz echt, ganz authentisch, ganz erfüllend… Auf diesem Weg, mehr und mehr zur eigenen Fülle zu finden, spielen Fragen eine wichtige Rolle.

Rainer M. Rilke hat in einem Brief etwas vom Schönsten dazu geschrieben: *…ich möchte Sie bitten, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste im Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer fremden Sprache geschrieben sind. Forschen Sie nicht nach Antworten, die Ihnen nicht gegeben sind, weil Sie sie jetzt nicht leben können. Und darum handelt es sich doch, alles zu leben!*

IMPULS:

- Ich notiere: Welches sind meine derzeitigen Fragen?
- Ich wähle eine Frage aus.
- Ich überlege: Welches Bedürfnis verbirgt sich in meiner Frage? Das Bedürfnis gesehen oder verstanden zu werden; das Bedürfnis nach einer Veränderung; das Bedürfnis…
- Ich lese nochmals Psalm 27. Vielleicht füge ich jetzt etwas Eigenes in den Psalm ein.

Platz für meine Sehnsucht

Tag 4

TAG DES WACHSENS

In uns Menschen schlummert die Sehnsucht, dass unser Bestes geweckt, gefördert und gesehen wird. Wir möchten uns mit unseren Begabungen entfalten, uns einbringen, etwas mitgestalten, das nicht nur für uns selber, sondern für andere eine Bedeutung hat oder hilfreich ist. Wir wollen nicht vergebens auf Erden sein. Dazu brauchen wir die Reaktionen von anderen Menschen, ihr Wohlwollen, ihren anderen Blick, ihr Feedback.

IMPULS:

- Ich notiere: was vermute ich, ist mein Bestes?
- Ich überlege: Wer sieht mich mit meinem Potenzial? Oder von wem wünschte ich, noch mehr gesehen zu werden?
- Ich will konkret werden: Was kann ich selber beitragen, um dieser Sehnsucht zum Wachsen zu verhelfen? In was kann ich selber aktiv werden?
- Ich bete Psalm 27 und bringe so mein Nachdenken vor Gott.

Gedanken zum Tag

Tag 5

TAG DER ENTTÄUSCHTEN UND DER UNENTTÄUSCHBAREN SEHNSUCHT

Thomas Merton, ein Mönch, schrieb: Jedes Verlangen kann enttäuscht werden, ausser einem. Das einzige, unenttäuschbare Verlangen ist das Verlangen, von Gott geliebt zu werden.

IMPULS

- Welches Verlangen, welche Sehnsucht von mir ist enttäuscht worden?
- Ich halte meine offenen Hände vor mich hin. In eine Hand lege ich eine enttäuschte Sehnsucht, in die andere die Liebe von Gott zu mir. Ich verweile in dieser Haltung.
- Wie klingt diese Übung für mich nach?
- Ich bete Psalm 27.

Platz für meine Sehnsucht

Tag 6

TAG DES SUCHENDEN UND HÖRENDEN HERZENS

Mit unserer Sehnsucht bleiben wir stets unterwegs. Wo, sich Sehnsucht erfüllt, tut sie sich neu und noch stärker in uns auf.

Wenn ich also ankommen möchte in meinem Leben, dann werde ich mich aufmachen und mein Dasein als einen Pilgerweg verstehen, eine Pilgerschaft des suchenden und hörenden Herzens. Die Sehnsucht bleibt der rote Faden, der mich lebendig hält.

IMPULS:

- Ich versuche heute die Sehnsucht als ein Bild zu sehen. Ich stelle mir vor, meine Sehnsucht ist die Nabelschnur, die mich mit Gott verbindet.
- Ich verweile in diesem Bild.
- Der Sehnsuchts-Psalm 27 hat mich einige Tage begleitet.
- Heute versuche ich meinen eigenen Sehnsuchts-Psalm zu schreiben.

Gedanken zum Tag

Tag 7

TAG DES GEDICHTS

Ja, das licht dort hinten
hinter den bäumen
und den wolken ...

es ist die sehnsucht

sie klingt an
auch wenn ich sie nicht will
nach links wischen geht nicht

ich würde mir so gerne genügen
auf dem kissen sitzend
tut es aber nicht
Sehnsucht
ist ein raum
in dem jeden tag die kerzen brennen
und die geschenke unterm baum liegen
und du bist das kleine mädchen
das da steht
das hofft und glaubt und sich freut

nimm das mädchen an die hand
dein mädchen
setz dich dazu
ja, zu zweit sitzen ist gut
bleib

vielleicht kommt weihnachten doch

13.12.22 Ruth Eberle, sehnsuchtsraum

Platz für meine Sehnsucht

Tag 8

ES-IST-GUT-TAG

In der ersten Woche schauten wir auf uns selber. In der zweiten Woche geht der Blick zu Gott und darum zur Bibel. Kennt Gott die Sehnsucht auch? Welche Spuren zeigen sich und was sagen sie?

Die Bibel beginnt mit der Geschichte, die den Anfang von allem erzählt. Im Buch Genesis, Kapitel 1 und 2 begegnen wir Gott, dem Schöpfer, der Ewigen, der das Universum, die Elemente und schliesslich das Leben von Pflanzen, Tieren und Menschen erschafft. Wie ein Refrain heisst es da immer wieder, dass Gott alles Geschaffene anschaut und sagt: Es ist gut so.

IMPULS:

- Ich stelle mich auf ein inneres Bild ein: Ich versuche den Blick von Gott einzunehmen. Mit Gottes Augen schaue ich alles an, was geworden ist oder gerade jetzt entsteht: Himmel, Erde, Meer, Wolken, Sonne, Mond und Sterne, das Land, die Pflanzen, die Fische, die Landtiere, die Menschen.
- Ich komme am Schluss zu mir selber. Ich sehe, wie Gott mich anschaut und sagt: Das ist gut so.
- Dabei verweile ich ein paar Minuten.

Gedanken zum Tag

Tag 9

WO-BIST-DU-TAG

Eine wichtige Stelle im 1. Testament befindet sich im Buch Genesis im Kapitel 3,1–13. Hier wird erstmals das Gespräch zwischen Gott und Menschen beschrieben. Nachdem Adam und Eva das Gebot Gottes übertreten hatten, versteckten sie sich. Gott sucht die beiden. Die Initiative liegt bei Gott. Die Ewige fragt Adam: Wo bist du? Auf diese Frage hin entwickelt sich dieses erste Gespräch.

Gott ist also die Suchende. Gott ist der, der das Gespräch beginnt. Die Bibel schreibt, dass Gott Sehnsucht nach Dialog mit uns Menschen kennt.

IMPULS:

- Ich höre die Frage Gottes an mich gerichtet: Wo bist du?
- Ich lasse mir Zeit, die Frage wirken zu lassen.
- Vielleicht entwickelt sich heute ein Gespräch zwischen mir und Gott.

Platz für meine Sehnsucht

Tag 10

TAG DER ARCHE

Die Geschichte zwischen Gott und den Menschen entwickelt sich weiter. Im Buch Genesis in den Kapiteln 6 bis 8 wird erzählt, dass Gott unzufrieden ist mit dem Verhalten vieler Menschen. Das Böse, das aus ihrem Herzen kommt, missfällt ihm.

Gott will einen Neuanfang mit Noah und seiner Familie. Gott weist Noah an, eine Arche zu bauen. Auf diesem Schiff überlebt die Familie zusammen mit vielen Tieren eine Sintflut.

Die Sehnsucht von Gott betrifft das Verhalten der Menschen. Gott sehnt sich nach Menschen, die sich für das Gute entscheiden. Gott schafft für das Gute einen sicheren Ort.

IMPULS:

- In unseren Herzen gibt es alles: Böses und Gutes.
- Stell dir vor, wie Gott, die Gütige, voll Sehnsucht auf dein Herz schaut.
- Und jetzt stell dir vor, dass es in deinem Herzen eine Arche gibt, einen sicheren Ort, an dem das Gute bewahrt wird. Verweile bei deiner Arche.
- Sprich mit Gott über das, was du dabei erlebst.

Gedanken zum Tag

Tag 11

TAG DES AUFBRUCHS

Nach dem Neuanfang mit der Sippe von Noah geht die Geschichte Gottes mit den Menschen im 1. Testament bald weiter mit der Familie von Abraham und Sarai. Jetzt kommt ein Paar in den Blick, mit dem Gott einen langen Weg des Glaubens und Vertrauens geht.

Im Buch Genesis im 12. Kapitel steht der dafür entscheidende Satz: *Der HERR sprach zu Abram: Geh fort aus deinem Land, aus deiner Verwandtschaft und aus deinem Vaterhaus in das Land, das ich dir zeigen werde!*

Gott sehnt sich nach Menschen, die sich herausrufen lassen, die das Gottvertrauen wagen und sich dafür Zeit ihres Lebens auf Ungewisses einlassen. Abraham und Sarai müssen dafür Abstand von Familiengewohnheiten und Sicherheiten nehmen.

IMPULS:

- Ich höre den Satz oben an Abraham so, dass Gott ihn zu mir sagt: Geh fort...
- Ich horche darauf, welcher Abschied bei mir Thema sein könnte.
- Ich sehe in die Zukunft, in die Gott mit mir gehen will, die aber noch nicht sichtbar ist.
- Als Möglichkeit danach: Ich spreche innerlich mit Sarai oder Abraham über ihre Erfahrungen.

Platz für meine Sehnsucht

Tag 12

TAG DER VERHEISSUNG

Abraham und Sarai machen sich tatsächlich auf die geheimnisvolle Stimme Gottes hin auf den Weg. Sie hören von Gott her nicht nur, dass sie ermutigt werden Neuland zu betreten, sondern auch, dass über ihrem bisher unfruchtbaren Leben als Paar eine grosse Verheissung, ja Erfüllung ihrer tiefsten Sehnsucht nach einem eigenen Kind ausgesprochen wird.

Gott spricht im 12. Kapitel bei Genesis folgendermassen zu Abraham: *Ich werde dich zu einem großen Volk machen, dich segnen und deinen Namen groß machen. Ein Segen sollst du sein.*

Gott will die tiefste Sehnsucht eines jeden Menschen erfüllen. Das geschieht durch Aufbruch, durch Vorschussvertrauen, durch eigene Erfahrungen auf dem Weg ins Ungewisse.

IMPULS:

- Über jedem Leben liegt Gottes Verheissung. Über meinem Leben steht die Verheissung eines fruchtbaren Lebens.
- Wie heisst meine tiefste Sehnsucht?
- Ich spreche mit Gott, der Ewigen darüber, wo er-sie und ich auf diesem Weg miteinander stehen.

Gedanken zum Tag

Tag 13

TAG DER VERBINDLICHKEIT

Die Beziehung zwischen Gott und Abraham bleibt beständig. Obwohl die Sehnsucht von Abraham und Sarai nach einem eigenen Kind sehr lange nicht in Erfüllung geht, bleiben sie in Verbindung als Hörende und Suchende auf ihrem Weg mit Gott.

Das führt dazu, dass Gott, wie in den Kapiteln 15 und 16 im Buch Genesis geschildert, einen Bund schliessen will. Gottes Antwort auf Menschen, die dranbleiben mit ihrem Vertrauen und Glauben, ist Verbindlichkeit. Gott bindet sich an die Menschen, die sich verlässlich einlassen.

IMPULS:

- Gott ist mir und meinem Weg treu zur Seite.
- Ich versuche mir das bildlich vorzustellen. Ich verweile in diesem Bild.
- Wie nehme ich das wahr?

Platz für meine Sehnsucht

Tag 14

TAG DES GEDICHTS

Es ist einer dieser tage
an denen du woanders sein möchtest

dort
wo das familienglück perfekt ist
und alle da sind
wos in der stube so warm ist
und ein bisschen wenig platz
für die spielenden kinder
aber schön

oder dort
im ewigen schnee
irgendwo in peru oder tibet
wo alles ein bisschen fremd ist
ja magisch
wo genau dieser teil in dir
wach wird wach ist wach bleibt
und dich nährt

doch
du sitzt auf deinem balkon
die füsse in warmen finken
der morgenhimmel legt sich wieder ins zeug
mit einem rot
das in deine letzte zelle dringt
du erschauerst

doch du möchtest anderswo sein
nur nicht hier
nur nicht in diesem leben

nicht, weil das, was du hast, nicht genügt
und an schönheit grad kaum zu überbieten

sehnsucht ist wie ein vogel
gut gefüttert
sitzt er da auf dem ast
macht halt auf seiner morgenrunde
schaut dir ins gesicht

du wartest und wartest
auf das ende des gedichts
in der hoffnung
zu verstehen

doch da kommt nichts
nichts

es gibt nichts anderes
als du und das morgenrot
und den vogel
das muss reichen
es reicht

26.12.22 Ruth Eberle, sehnsucht ist wie ein vogel

Gedanken zum Tag

Tag 15

JESUS HÖRT DEN SCHREI

In der dritten Woche des Exerzitienweges kommt Jesus in den Blick. Welche Facetten zum Umgang mit der Sehnsucht zeigen sich, wenn wir auf ihn schauen?

In der bekannten Geschichte im Markusevangelium 10,46–52 hört der blinde Bartimäus, dass Jesus in sein Dorf kommt. Als er Jesus in seiner Nähe spürt, schreit er laut: *Jesus, hab Erbarmen mit mir*. Jesus sucht den Blinden in der Menge und fragt ihn nach dem, was er braucht, nach dem, was er für ihn tun kann.

Der Schrei nach Ansehen, Heilung, Veränderung von Menschen kommt bei Jesus und Gott an. Er bleibt nicht ohne Auswirkung.

IMPULS:

- Gibt es einen Schrei, der in meiner Brust steckt?
- Bartimäus schreit: Hab Erbarmen mit mir. Was rufe ich?
- Mein Schrei kommt bei Jesus und bei Gott an. Das stelle ich mir innerlich vor und verweile dabei.

Platz für meine Sehnsucht

Tag 16

JESUS GIBT DEN JÜNGERN UND JÜNGERINNEN WAS SIE BRAUCHEN

Jesus hat in kurzer Zeit Menschen um sich gesammelt, die in seiner Nähe bleiben wollen, die ihn auf seinen Wegen begleiten. Sie sind zutiefst angesprochen von der Weise, wie Jesus von Gott spricht und wie sie ihn im Umgang mit Menschen, besonders den Kranken, Schwachen, Ausgegrenzten, Traurigen, den Frauen und Kindern erleben. Die Erfahrung, mit Jesus unterwegs zu sein, führte bei den Jüngern zu einer Sehnsucht.

Im Lukasevangelium 11,1 heisst es: *Jesus betete einmal an einem Ort; als er das Gebet beendet hatte, sagte einer seiner Jünger zu ihm: Herr, lehre uns beten, wie auch Johannes seine Jünger beten gelehrt hat!*

Jesus spricht daraufhin das Vater-unser-Gebet.

IMPULS:

- Die Jüngerinnen und Jünger haben Sehnsucht nach dem Beten. Darin suchen sie Unterweisung. Wie klingt das bei mir an: Sehnsucht nach dem Gebet?
- Ich bete das Vater-Mutter-unser langsam mit Pausen, sodass ich bei jedem Satz dabei sein kann.
- Welches ist heute der Satz, der besonders zu mir spricht?

Gedanken zum Tag

Tag 17

JESUS STILLT DURST NACH GOTT

Gib mir zu trinken, sagt Jesus zu einer fremden Frau am Jakobsbrunnen. Er zeigt sich ihr mit seiner Bedürftigkeit. Er bittet eine Frau, die er gar nicht ansprechen dürfte, um Hilfe. Im Laufe des Gesprächs sagt die Frau zu Jesus: *Herr, gib mir dieses (dein) Wasser, damit ich keinen Durst mehr habe und nicht mehr hierherkommen muss, um Wasser zu schöpfen!* Das ganze Gespräch ist im 4. Kapitel des Johannesevangeliums zu lesen.

Jesus kennt das Herz der Menschen mit einem Durst, mit der Sehnsucht nach Gott. Er weiss um die Sehnsucht, die sich nicht durch die alltäglichen Wiederholungen mit Essen und Trinken und Arbeiten erfüllt. Er sagt der Frau, dass es möglich ist, eine Quelle im eigenen Leben zu entdecken, die unaufhörlich nährt, weil es Gott selber ist, der sich schenken will.

IMPULS:

- Ich verweile in der Sehnsuchtsbitte der Frau aus Samarien: Jesus, gib mir das Wasser, das meinen Durst stillt, wo auch immer ich bin.

Platz für meine Sehnsucht

Tag 18

JESUS BERÜHRT WUNDE PUNKTE

Der Weg der Sehnsucht führt Menschen auch zu ihrem Schmerz, zu alten oder neuen Wunden. Die folgende Begebenheit aus dem Markusevangelium 7,32–35 zeigt, wie Jesus mit dem Schmerz umgeht.

Sie brachten zu Jesus einen, der taub war und stammelte, und baten ihn, er möge ihm die Hand auflegen. Er nahm ihn beiseite, von der Menge weg, legte ihm die Finger in die Ohren und berührte dann die Zunge des Mannes mit Speichel; danach blickte er zum Himmel auf, seufzte und sagte zu ihm: Effata!, das heißt: Öffne dich! Sogleich öffneten sich seine Ohren, seine Zunge wurde von ihrer Fessel befreit und er konnte richtig reden.

IMPULS:

- Jesus nimmt den Mann beiseite, weg von der Menge. Er wendet sich ihm ganz persönlich zu.
- Jesus berührt die wunden Punkte und betet.
- Jesus sagt: Öffne dich!
- Ich stelle mir diese Begebenheit innerlich vor. Ich kann auch mich selber darin sehen und so die Geschichte miterleben.
- Welche Erfahrung mache ich dabei?

Gedanken zum Tag

Tag 19

JESUS HAT SEHNSUCHT NACH GEMEINSCHAFT

Die Evangelien erzählen, dass Jesus kurz vor seinem Tod in Gemeinschaft mit seinen Jüngern und Jüngerinnen feiern wollte. Bei diesem letzten gemeinsamen Essen sprach er neue Worte und setzte ein Zeichen, das zum wichtigsten Zeichen der Verbindung mit Jesus wurde. Der Evangelist Lukas schreibt im 22. Kapitel, Verse 14–15: *Als die Stunde gekommen war, legte Jesus sich mit den Aposteln zu Tisch. Und er sagte zu ihnen: Mit großer Sehnsucht habe ich danach verlangt, vor meinem Leiden dieses Paschamahl mit euch zu essen.*

Jesus hat Sehnsucht, die Menschen, die durch ihn Gott ganz neu entdeckt haben, zusammenzuhalten. Das tut er mit einem gemeinsamen Essen, dem wir heute «letztes Abendmahl» sagen. Er bringt das Tischgebet, den Segen über Brot und Wein, in Verbindung mit seinem Leben.

IMPULS:

- Jesus hat Sehnsucht zusammenzuhalten, was um ihn gewachsen ist. Wie kenne ich diese Sehnsucht selber?
- Das Tischgebet ist eine Form, die Sehnsucht von Jesus, bei uns bleiben zu dürfen, ernst zu nehmen.
- Pflege ich das Tischgebet? Will ich es wieder aufnehmen?

Platz für meine Sehnsucht

Tag 20

JESUS VERSPRICHT BEGLEITUNG BIS ZULETZT

Das Matthäusevangelium endet mit einem Satz des Trostes für die Freunde und Freundinnen von Jesus. Es ist ein Satz, den Jesus als Auferstandener spricht:

Siehe, ich bin mit euch alle Tage bis zum Ende der Welt.

Jesus kennt die Sehnsucht von gläubigen Menschen. Er versichert, dass die Verbindung, der Bund von Gott uns Menschen, niemals endet. Der Tod ist eine grosse Zäsur, eine Endgültigkeit hier auf Erden, aber der Tod zerreisst das Band der Liebe nicht.

IMPULS:

- Ich höre den Satz von Jesus an mich persönlich gerichtet: Ich bin mit dir … (mein Name) alle Tage bis zum Ende der Welt.
- Ich verweile in diesem Horchen und beobachte, wie mich diese Zusage innerlich berührt.
- Vielleicht mag ich antworten: Welches ist meine Antwort auf die Zusage von Jesus?

Gedanken zum Tag

Tag 21

TAG DES GEDICHTS

sei
sei einfach
reicht für heute
und: lächle

du wartest auf etwas
was da noch kommen soll

was wäre
wenn genau DAS was IST
dein leben wäre
nicht mehr und nicht weniger als das

nimm den fokus von aussen nach innen
finde freude
denn sie ist
da

10.7.23 Ruth Eberle, Im Dialog mit meinen Sehnsüchten

Platz für meine Sehnsucht

Anhang

Die Bilder hat Bruder Beat Pfammatter, Kapuzinerkloster Mels, eigens für dieses Exerzitienheft gemalt und zur Verfügung gestellt.

NOTIZEN ZU SEINEN BILDERN:

Cover:

Du (Gott) hast mich gedacht
und an meinen Anfang
einen kostbaren Gedanken in die Welt gelegt.
Ihn möchte ich wiederfinden.
Meine ganz ursprüngliche Gestalt.

Jacqueline Keune (von Bedenken und Zusagen, S. 121)

Seite 12:

Danke, Gott,
dass du da bist,
wo mein Wurzelgrund sich regt,
wo meine Lieben sind,
wo ich Erinnerungen hab und Gräber,
mich auskenne und lebendig fühle.
Und danke,
Dass du dort bist,
wo meine Bestimmung schläft.

Jacqueline Keune (von Bedenken und Zusagen, S. 40)

Seite 29:

Sehnsucht I

Seite 45:

Das ist des Menschen Grösse und Not:

Sehnsucht nach Stille, nach Freundschaft
und Liebe. (...)
Fing nicht auch deine Menschwerdung Gott,
mit dieser Sehnsucht nach dem Menschen an?

Nelly Sachs

RECHTE

Die Gedichte von Ruth Eberle und das Gebet von Arnd Herrmann sind uns dankenswerterweise von den Autor:innen für dieses Heft zur Verfügung gestellt worden.

Rechte für das Gebet von Sabine Nägeli: Antje Sabine Naegeli, Umarme mich, Gebete voller Hoffnung, S. 43, Herder 2018

st

bistum st.gallen